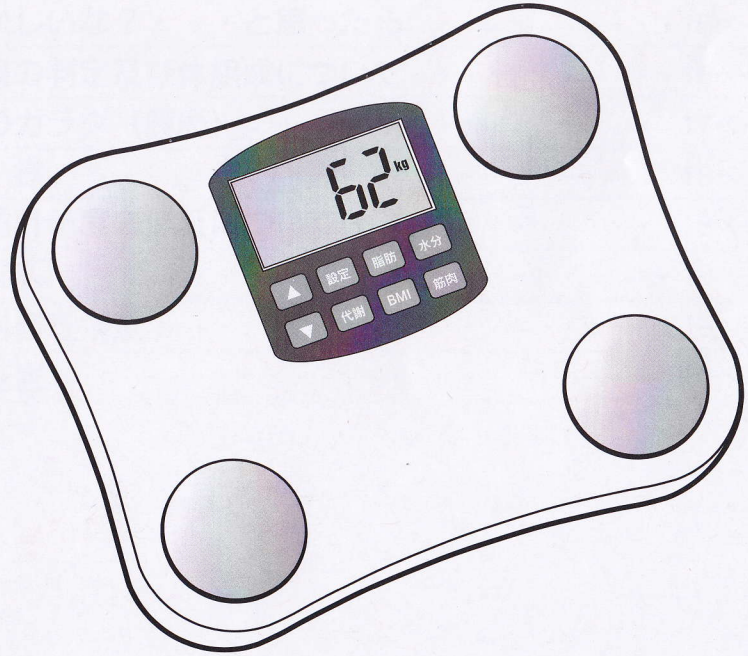
一発表示体組成計

型　番　HB-K01
商品番号　07-0578

取扱説明書（保証書付）

このたびは、一発表示体組成計をお買い上げいただき、誠にありがとうございます。
ご使用になる前に、この取扱説明書をよくお読みの上、正しくお使いください。

この取扱説明書の裏面には、保証書が付属していますので大切に保管してください。
保証書は、お買い上げの年月日・販売店名等の記入を必ず確かめてから
お受け取りください。



OHM ELECTRIC INC.

（キリトリ線）

保証書（持込修理）

製品名	一発表示体組成計	お買い上げ日：	年　月　日
型番	HB-K01	保証期間 ： 本体1年間（お買い上げ日から）	
品番	07-0578		
お客様	★お名前		
	★ご住所		
修理メモ			
販売店	★住所・店名・電話 ㊞		

（注）★印欄に記入のない場合は無効となりますので、必ずご確認の上お受け取りください。

●この保証書は、本書に明示した期間、条件のもとにおいて無料修理をお約束するものです。
●この保証書によって保証書を発行している者（保証責任者）、及びそれ以外の事業者に対するお客様の法律上の権利を制限するものではありません。
●保証期間経過後の修理についてご不明の場合は、お買い上げの販売店または弊社修理ご相談センターにお問い合わせください。
●お客様にご記入いただいた保証書の内容は、保証期間内のサービス活動及びその後の安全点検活動のために記載内容を利用させていただく場合がありますので、ご了承ください。

OHM 株式会社 オーム電機
〒342-8502 埼玉県吉川市旭3-8
http://www.ohm-electric.co.jp

製品に関するお問い合わせは　お客様相談室 へ
●通話料無料　●携帯・IP・公衆電話からは
0120-963-006　048-992-2735
電話受付　平日 9：00～17：30　土曜 9：00～17：00
日曜・祝日及び年末年始は除きます

修理に関するご相談は　修理ご相談センター へ
電話受付　048-992-3970 平日 9：00～17：00
土・日・祝日及び年末年始は除きます

目　次

安全上のご注意 ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 4～5ページ
製品の特長 ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 6ページ
上手な計測のためのチェックポイント ・・・・・・・・・ 7ページ
各部のなまえ ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 8ページ
ご使用の準備 ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 9ページ
計る前に・・・個人データの登録 ・・・・・10～11ページ
個人データの登録・・・登録例 ・・・・・・・・・・12ページ
計り方（体重・体脂肪率・水分率・基礎代謝量・BMI・筋肉率） ・・・13ページ
計り方・・・体重のみ ・・・・・・・・・・・・・・・14ページ
おかしいな？・・・と思ったら ・・・・・・・・・・15ページ
結果の判定及び体組成について ・・・・・・・・・・16ページ
私のカラダ（履歴） ・・・・・・・・・・・・・・・・17ページ
仕　様 ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・18ページ
体重計精度の保証について ・・・・・・・・・・・・18ページ
MEMO ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・19ページ
無料修理規定 ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・19ページ
保証書 ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・20ページ

安全上のご注意

お使いになる人や他の人への危害、財産への損害を未然に防止する為、必ずお守り頂く事を、次の様に説明しています。

■表示内容を無視して誤った使い方をした時に生じる危害や損害の程度を、下記の表示で区分し、説明しています。

⚠警告 この表示を無視して取り扱いを誤った場合、人が死亡または重傷を負う可能性が想定される内容を示しています。

⚠注意 この表示を無視して取り扱いを誤った場合、人が傷害を負う可能性または物的損傷の発生が想定される内容を示しています。

⃠ この表示は、してはいけない禁止内容を告げるものです。

❗ この表示は、必ず守っていただく強制内容を告げるものです。

⚠警告

⃠ **ペースメーカー等、体内機器を装着している方は絶対に使用しない**
●本機の微弱な電流が体内機器の誤動作を起こし、重大な事故の原因になります。

⃠ **風呂、シャワー室での使用禁止**
●タイル面やぬれた床など、すべりやすい所では使用しないでください。
転倒してケガの原因となります。

❗ **本機の測定結果を基に、自己判断で減量などは絶対にしない**
●自己判断で減量などをせず、医師か専門家の指導を必ず受けてください。

⃠ **本機の端に乗ったり、飛び乗る、跳ねるなど絶対にしない**
●本機が傾いたり倒れたりして、転倒によるケガの原因となります。
また、本機に衝撃や振動を与えないでください。故障の原因となります。

⃠ **本機の中央部（ボタンや液晶表示部付近）に乗らない**
●本機の故障や、破損してケガの原因となります。

⃠ **本機に水をかけない**
●本機に水がかからないように注意してください。内部に水が入り故障の原因となります。また、濡れた体で乗らないでください。故障や、転倒してケガの原因となります。

❗ **体の不自由な方は一人で使用しない**
●体の不自由な方は、必ず介護者の付き添いの上、ご使用ください。

⚠注意

⃠ **業務用（病院等での測定）には絶対に使用しない**
●業務用として使用するための機能は備えていません。

❗ **乾電池の仕様表示に従って正しく使用する**
●以下の事を守らないと乾電池の液もれ・発熱・破裂などの原因となります。
○乾電池の⊕⊖を正しくセットしてください。
○古い乾電池と新しい乾電池、異種の乾電池を混用しないでください。
○使い切った乾電池はすぐに本機から取り出してください。
○本機を長期間使用しない場合は、乾電池を取り出してください。
また、定期的に液もれなどがないか点検をしてください。

❗ **乳幼児の手の届かないところに保管使用する**
●転倒や、思わぬケガ・事故の原因となります。

⃠ **分解禁止**
●分解、修理をしないでください。また、絶対に改造などしないでください。

※本機で測定した体脂肪率・水分率・筋肉率は、あくまでも参考値です。
他の機種とは異なる数値となる場合があります。
同機種・同条件で継続して測定することをお勧めします。

製品の特長

体重・体脂肪率・水分率・基礎代謝量・BMI・筋肉率の6項目を簡単計測！

●身長、年齢、性別を登録しておけば貴方の登録番号を選択し、あとは乗るだけ 。
体重、体脂肪率、水分率、基礎代謝量、BMI、筋肉率を測定できます。

日本語表示の大型液晶で見やすい！

●液晶表示部が大きく、日本語で表示されるので一目で判別しやすくなっています。

集中パネルで、操作もラクラク！

●機能的で使いやすい集中パネルで、操作もラクラク。

コンパクトでスマートなデザイン。

●コンパクトなので収納時もかさばりません。
●本品は表面（上面）がシールド構造となっていますので、多少の水滴がかかっても大丈夫です。（注意）裏面には水分がかからないよう十分注意してください。

上手な計測のためのチェックポイント

●計測時間をチェック！

できる限り同じ時間、同じ状態で継続的な計測をしましょう。
食後2時間以上経過し、安静な状態での計測が良いとされています。

●着衣をチェック！

体組成を計測する場合は、必ず裸足になってください。
また、お風呂上り直後など、足の裏が濡れた状態では正しい計測ができない場合があります。
水分をよくふき取ってからお乗りください。
着衣によっても計測値は変化しますので 、できるだけ裸に近い状態で計測してください。

●乗り方のチェック！

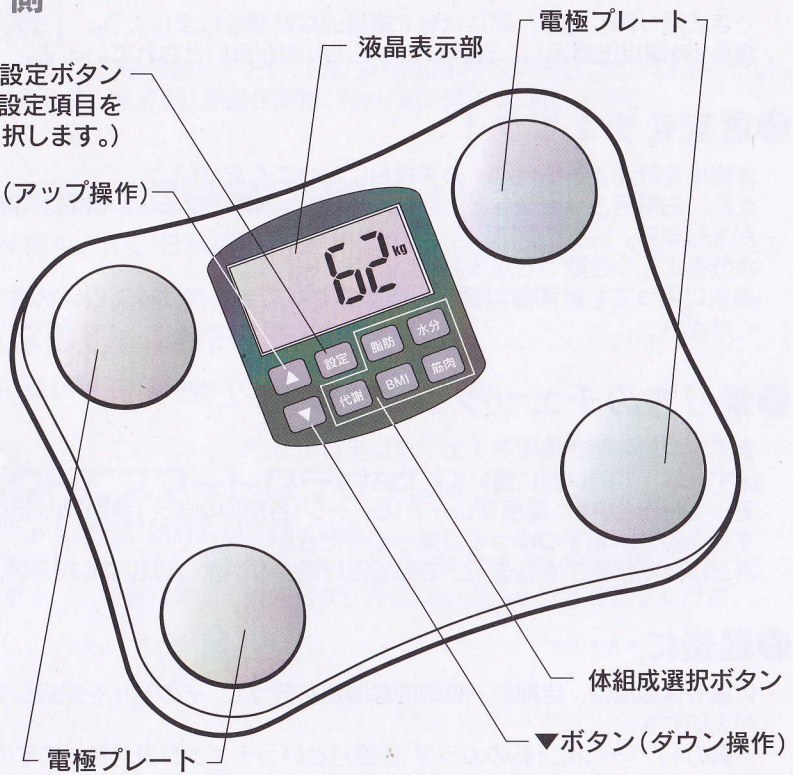
まず、本機の置き場所をチェックしましょう。
必ず、水平で硬い面に置いてください。
そして乗るときは、電極プレート（8ページ「各部のなまえ」参照）が、足の裏に密着するように片足ずつゆっくり乗ってください。
あとは計測が終了するまで、できるだけ動かないようにしてください。

●最後に・・・・・

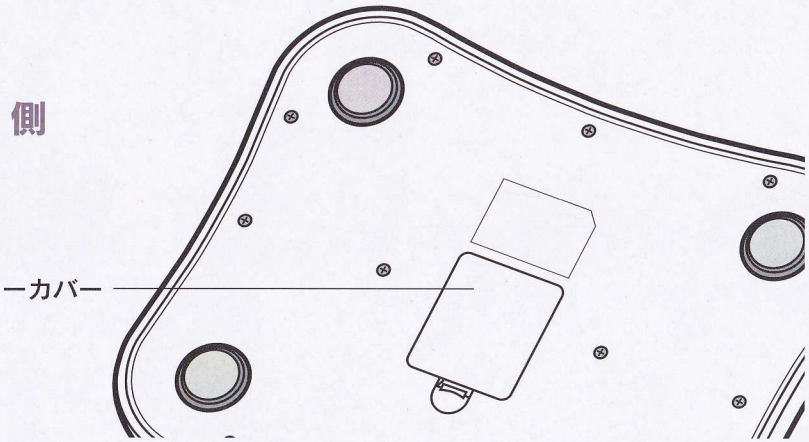
体重や体組成は、定期的・継続的な測定を行って、その変化を記録していくことが大切です。
本書の17ページに「私のカラダ（履歴）」というチェック表がありますので、計測記録にお役立てください！

各部のなまえ

●表　側



●裏　側

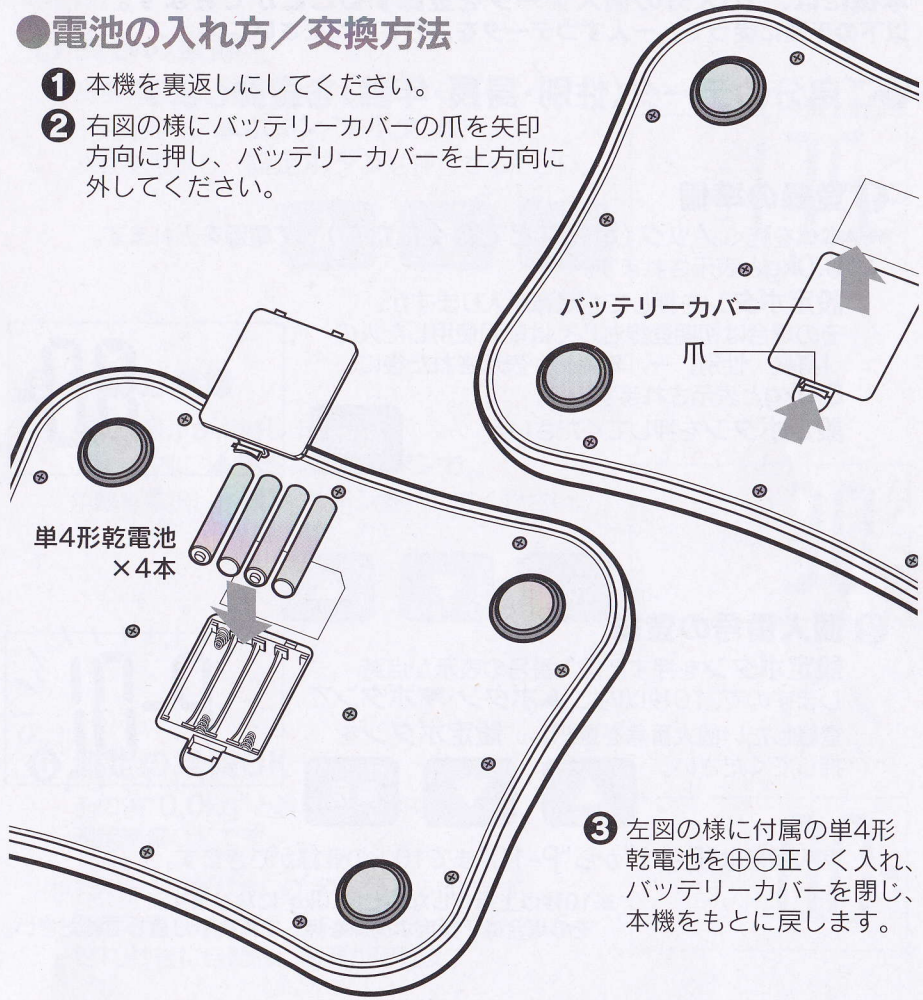


ご使用の準備

●電池の入れ方／交換方法

❶ 本機を裏返しにしてください。

❷ 右図の様にバッテリーカバーの爪を矢印方向に押し、バッテリーカバーを上方向に外してください。



❸ 左図の様に付属の単4形乾電池を⊕⊖正しく入れ、バッテリーカバーを閉じ、本機をもとに戻します。

※電池が消耗してくると、液晶表示部に「Ｌｏ」と表示されます。
　上記と同様に、電池を入れ替えてください。

※付属の電池は動作確認用ですので、寿命が短くなっている場合があります。

※古い電池や異種の電池を混用しないでください。

※登録した個人データは、電池を取り出しても保存されています。

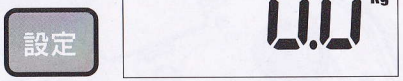
計る前に・・・個人データの登録

本機には、10人分の個人データを登録することができます。
以下の手順に従って、一人ずつデータを入力してください。

●ご自分のデータ(性別・身長・年齢)を登録します

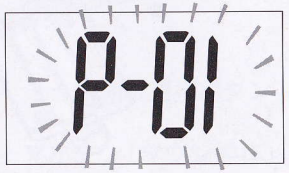
❶ 登録の準備

本体を軽く**ノック(足先などで軽くたたく)**して電源を入れます。
0.0kgと表示されます。
設定ボタンを押しても電源が入りますが、
その場合は初期登録もしくは前回使用した人の
「身長・性別」→「年齢」が表示された後に、
0.0kgと表示されます。
設定ボタンを押してください。



❷ 個人番号の登録

設定ボタンを押すと個人番号の表示が点滅
しますので、10秒以内に**▲ボタン・▼ボタン**で
登録したい個人番号を選択し、**設定ボタン**を
押してください。

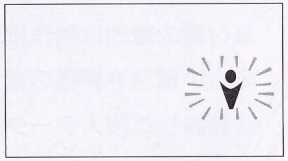


個人番号は**"P-01"**から**"P-10"**まで10人の登録ができます。

※10秒以上操作しないと"0.0kg"になります。
その場合は、設定ボタンを押して再度やり直してください。

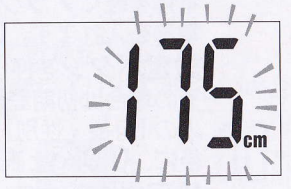
❸ 性別の登録

性別の表示が点滅します。
10秒以内に**▲ボタン・▼ボタン**で**"性別"**を
選択し、**設定ボタン**を押してください。



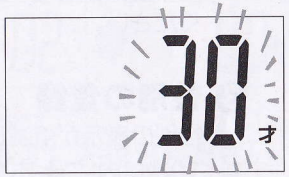
❹ 身長の登録

身長の表示が点滅します。
10秒以内に**▲ボタン・▼ボタン**で
身長を選択し、**設定ボタン**を押してください。



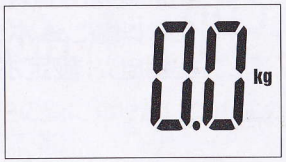
❺ 年齢の登録

年齢の表示が点滅します。
10秒以内に**▲ボタン・▼ボタン**で
年齢を選択し、**設定ボタン**を押してください。



❻ 測定の準備OK

その後**"0.0kg"**と表示されたら
測定準備ＯＫです。



※13ページ「計り方」の 手順❹から行います。
測定不要の場合は、そのままにしてください。
約10秒後に自動的に電源が切れます。

●設定中、約10秒間ボタン操作をせずに放置すると、"0.0kg"の表示となり、
更に約30秒間ボタン操作をせずに放置すると、自動的に電源が切れます。
その場合は、もう一度はじめから設定をし直してください。

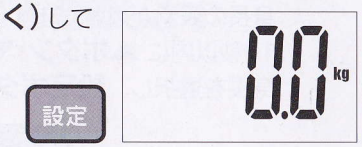
●登録内容を変更するときは、登録と同じ方法で変更してください。

個人データの登録・・・登録例

例）個人番号“P-02”に“女性”年齢“28才”身長“160cm”を登録する場合

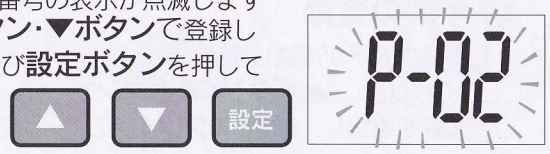
❶ 登録の準備

本体を軽く**ノック（足先などで軽くたたく）**して電源を入れます。0.0kgと表示されます。
設定ボタンを押しても電源が入りますが、その場合は初期登録もしくは前回使用した人の「身長・性別」→「年令」が表示された後に、0.0kgと表示されます。
設定ボタンを押してください。



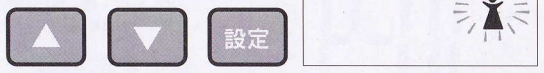
❷ 個人番号の登録

設定ボタンを押すと個人番号の表示が点滅しますので、10秒以内に**▲ボタン・▼ボタン**で登録したい個人番号“P-02”を選び**設定ボタン**を押してください。



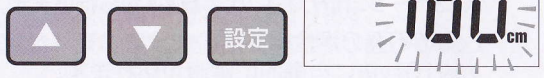
❸ 性別の登録

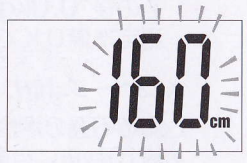
性別の表示が点滅します。
10秒以内に**▲ボタン・▼ボタン**で“女性”を選択し、**設定ボタン**を押します。



❹ 身長の登録

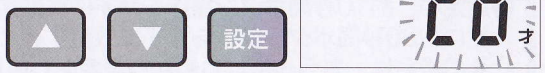
身長の表示が点滅します。
10秒以内に**▲ボタン・▼ボタン**で身長“160cm”を選択し、**設定ボタン**を押します。

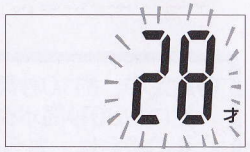




❺ 年齢の登録

年齢の表示が点滅します。
10秒以内に**▲ボタン・▼ボタン**で年齢“28才”を選択し、**設定ボタン**を押します。





❻ 測定の準備OK

その後“0.0kg”と表示されたら測定準備ＯＫです。

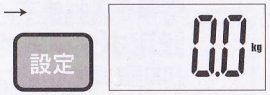
計り方（体重・体脂肪率・水分率・基礎代謝量・BMI・筋肉率）

登録している方の測定手順です。 ※ご自分の個人番号を、まだ登録（→10ページ）されていない場合は先に入力してください。

●ご自分の個人番号で計る場合

❶ 測定の準備

本体を軽く**ノック（足先などで軽くたたく）**して電源を入れます。
0.0kgと表示されます。**設定ボタン**を押しても電源が入りますが、その場合は初期登録もしくは前回使用した人の「身長・性別」→「年齢」が表示された後に、0.0kgと表示されます。
設定ボタンを押してください。



❷ 個人番号の選択

設定ボタンを押すと個人番号の表示が点滅しますので、10秒以内に**▲ボタン・▼ボタン**でご自分の個人番号を選択してください。
再び個人番号点滅後に0.0kgと表示されます。

❹ 測定の開始

左右2つずつの電極に裸足でゆっくりと両足を乗せます。
この間は、できる限り動かずにお待ちください。

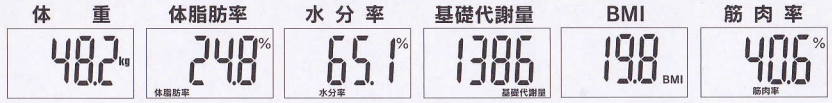
❺ 測定姿勢の維持

まず体重が表示され、続いて“0000”と表示されます。
まだ足を降ろさず、もう少しそのままの姿勢を保ちます。“0000”の“0”が左から1つずつ消え、“0”が全て消えたら再度体重が表示されます。

❻ 体組成の測定

その後何もしないと30秒で電源が切れますので、その間に知りたい体組成のボタンを押すと表示されます。（複数の選択が可能です）

●体組成6項目は、下記の図のように表示されます。



❼ 測定の終了

計り方・・・体重のみ

●体重計としての使用

体重のみの測定手順です。
個人番号にデータを入力していなくてもご利用いただけます。

❶ 測定の準備

本体を軽く**ノック（足先などで軽くたたく）**して電源を入れます。0.0kgと表示されます。
設定ボタンを押しても電源が入りますが、その場合は初期登録もしくは前回使用した人の「身長・性別」→「年齢」が表示された後に、0.0kgと表示されます。

❷ 測定の開始

“0.0kg”と表示されたましたら、左右2つずつの電極にゆっくりと両足を乗せてください。　**この間は、できる限り動かずにお待ちください。**

❸ 測定結果の表示

数秒後、数値が一度点滅し、体重が確定されます。

❹ 測定の終了

そのまま放置すると、約30秒で自動的に電源が切れます。

おかしいな？・・・と思ったら

おかしいな？ 故障かな？・・・と思う前に、ご確認ください。

●下記のような表示が出たら

表　示	●症　状	対　処
Lo	●電池が消耗しています。	●新しい電池に交換してください。
O-Ld	●体重が測定範囲を超えています。	●体重136kgを超えた測定はできません。
Err	●正しく測定できませんでした。	●以下のことを確認し、もう一度測定してください。 1. 裸足になっていますか？ 2. 硬く平らな面に置かれていますか？ 3. 測定中に動いたり、測定終了前に本機から降りたりしていませんか？

それぞれをご確認いただき、取扱説明書通りに正しく取り扱っても上記の様な症状が発生した場合は、お買い上げの販売店にお申し出ください。

体脂肪率について

体脂肪は、日常生活のエネルギーとなるだけでなく、体温を保つ、外的衝撃から体を守る、正常なホルモンの働きを保つなどの大切な役割があります。
しかし、体脂肪率が高すぎると、高血圧・高脂血症・糖尿病などの生活習慣病の原因の一つになると言われています。

※本機のように、微弱な電流を体内に流し、体脂肪率を測定する「体脂肪計」及び「体組成計」は、各メーカーによってデータの取り方、計算方法なども様々ですので、あくまでも表示される数値や判定段階は「参考値」と考え、継続してその増減を記録していくことが大切です。
※無理なダイエットは危険です。必ず医師、または専門家の指示に従ってください。

基礎代謝量について

基礎代謝とは、「生きていくために最低限必要なエネルギー」のことです。
たとえば、安静にしていても、呼吸や脈拍・臓器活動などでエネルギーは常に消費されますし、体温の維持や筋肉の維持にもエネルギーが必要です。
このように、生きていくために最低限必要とされるエネルギー量を、基礎代謝量と言います。
日本人の平均的基礎代謝量は右表のとおりです。

年齢（才）	基礎代謝量（kcal／日）	
	女性	男性
18～29	1180	1520
30～49	1140	1520
50～69	1100	1380
70以上	1030	1230

※厚生労働省：日本人の食事摂取基準（2005年版）による

筋肉率について

筋肉率は基礎代謝量と密接な関係があります。
一般的に、筋肉率が高いと基礎代謝も高くなり、太りにくい傾向があります。
食事制限などでダイエットし、筋肉も落としてしまうと、リバウンドしやすい体質になってしまう場合があります。
適度な運動とバランスの良い食事が大切です。

筋肉率は、男女とも、２０歳代から年齢を重ねるごとに減少する傾向があります。
２０歳代では、女性の平均が約３９%、男性が約４２%、４０歳代では女性が約３３%、男性が約３４%と言われています。

水分率について

体の中の水分量を示し、体調管理の目安として参照してください。
体水分量が減少すると、体温上昇や頭痛・脈拍上昇など、逆に多いとだるさ・疲れなどの症状に関連があると言われています。
一般的に成人女性では約55%(45~65%)、男性で約60%(50~70%)と言われています。

BMIについて

BMIは、体重と身長の関係から算出した、肥満度を表す指数です。体重÷（身長×身長）で計算されます。
日本では通常BMIが22の場合が標準体重とされ、BMIが25以上の場合を肥満、BMIが18.5未満である場合はやせ気味とされています。
BMIの計算式は世界共通ですが、判定基準については各国により差があり、また、内臓肥満はこの数値には表れにくいのでご注意ください。

私のカラダ（履歴）

月／日	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
体重（kg）																															
体脂肪率（%）																															
水分率（%）																															
筋肉率（%）																															

●できる限り同じ時間・同じ条件で、継続的に計りましょう。 ●この用紙をコピーして、一ヶ月毎の記録をファイリングしていきましょう。

仕　様

電　　源	単4形乾電池×4本
電池寿命(20℃)	約1年(1日4回測定／アルカリ乾電池使用時)
最大計量(ひょう量)	136kg（最小計量0.1kg))
最小表示(目量)	0.1kg(1～100kg)；0.2kg(100～136kg)
体脂肪率	0.1%単位(5.0～99.0%)
水分率	0.1%単位(20.0～80.0%)
筋肉率	0.1%単位(20.0～80.0%)
基礎代謝量	1kcal単位(0～9999kcal／日)
設定項目(登録)	登録人数 10人まで
年齢	10～80歳
性別	女性／男性
身長	100～220cm(1cm単位)
使用環境温度／湿度	温度 5～40℃／湿度 45～90%RH
外形寸法	幅290×高さ25×奥行230mm
質　　量	約690g（乾電池含む）

※本品の仕様、及び外観は改善の為予告なく変更する場合があります。　　MADE IN CHINA

体重計精度の保証について

●本機は、計量法に定められた技術基準で製造し、厳重な検査の上、出荷しております。
本機の体重計精度は、下記の範囲を保証します。

1Kgをこえ68Kgまで・・・±0.2kg
68Kgをこえ100Kgまで・・・±0.3kg
100Kgをこえ136Kgまで・・・±0.6kg

正
家庭用

●本機の体重計は、ご家庭での体重測定用です。
業務用、品物の売買取引や、その他の目方を証明する場合などには使用できません。

MEMO

（キリトリ線）

無料修理規定

1. 取扱説明書、本体貼付ラベル等の注意にしたがった使用状態で、保証期間内に故障した場合のみ無料修理いたします。

2. 保証期間内でも次の場合には有料修理となります。

（イ）使用上の誤り、または、自己修理、分解、調整、改造等による故障および損傷
（ロ）お買上げ後の輸送、移動、落下等による故障および損傷
（ハ）火災、地震、水害、落雷、その他の天災地変、公害、塩害、異常電圧、水掛かり等による故障および損傷
（ニ）消耗または磨耗した部品、付属品の交換
（ホ）本書のご提示がない場合
（ヘ）本書にお買上げ年月日、お客様名、販売店名の記入のない場合、あるいは文字を書きかえられた場合（但し、販売店シールや領収書でも未記入項目の代用となります）
（ト）商品本来の用途以外に使用された場合の故障および損傷
（チ）一般家庭用以外（例：業務用、または業務用に準ずる使用方法）で使用された場合の故障および損傷

3. ご贈答、ご転居等で本保証書に記入のお買上げ販売店に修理をご依頼になれない場合は、弊社修理ご相談センターにお問い合わせください。

4. 本書は日本国内においてのみ有効です。This warranty is valid only in Japan.

5. 本書は再発行いたしませんので紛失しないよう大切に保管してください。